

国家疾控局印发新版公众佩戴口罩指引

七种情形可不戴口罩

日前，国家疾病预防控制局印发《关于印发预防新型冠状病毒感染公众佩戴口罩指引(2023年4月版)的通知》。指引主要内容如下——

应佩戴口罩的情形或场景：新型冠状病毒抗原或核酸检测阳性期间。出现发热、咽痛、咳嗽、流涕、肌肉酸痛、乏力等疑似新型冠状病毒感染症状期间。生活、工作或学习的社区、学校发生聚集性疫情时。前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。外来人员进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所时。养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校、校外培训机构等重点机构医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。

建议佩戴口罩的情形或场景：乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时。进入超市、影剧院、客运站等场所环境密闭、人员密集场所时。老年人、慢性基础疾病患者、孕妇等前往室内公共场所时。参加人员来源较广、流动性较强且没有核酸检测或抗原检测、健康监测等防控要求的大型会议或活动举办时。

可不佩戴口罩的常见情形或场景：露天广场、公园等室外场所。人员相对固定的室内工作场所和会议室等。参加人员来源较广、流动性较强但有明确核酸检测或抗原检测、健康监测等防控要求的大型会议或活动举办时。对于定期开展核酸检测或抗原检测、健康监测等的特定人员，如庆典活动演职人员、仪仗队队员等，在参

加大型活动时。进行运动的人员，佩戴口罩可能导致呼吸困难时。3岁及以下婴幼儿。学校师生在校期间。

新型冠状病毒感染者和疑似感染者建议佩戴N95或KN95颗粒物防护口罩或以上级别的口罩（无呼吸阀），其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

除以上情形或场景外，个人可根据自身健康状况和需求自主选择是否佩戴口罩。心肺功能障碍人员应在医生指导下佩戴口罩。有关公共服务人员所在机构应当为其配备符合相关要求的口罩，并设立独立废弃口罩收纳装置。

来源：大河健康报

高血糖的危害

高血糖的危害源于长期的血糖升高，所以控制血糖是关键。长期高血糖可导致机体损伤和病变。

血管损伤 高血糖促使机体生成糖基化终末产物，诱发血管内皮细胞凋亡，使血管内皮结构受损，血管壁完整性被破坏，加快促使吸引脂肪沉积在内皮下，形成脂质斑块血管硬化，并诱发血小板的黏附形成血栓。这些均会造成血管狭窄或堵塞，尤其是小动静脉和毛细血管，引发心脑血管等器官血管梗塞。

血液系统损害 长期高血糖会使红细胞糖基化，细胞膜流动性降低、硬度增加，变形能力下降，从而降低红细胞穿行血管壁到达组织细胞供氧的能力，同时细胞膜的脆性增加也降低了红细胞的寿命。这些均造成组织缺氧。

神经系统损伤 长期的高血糖会引发动脉硬化，致使中枢和外周神经系统供血不足而出现病变，表现为脑梗、四肢末梢麻木、刺痛、感觉减退等，影响到颅脑神经会有面瘫。如果胃肠自主神经损伤，会导致胃肠功能紊乱、心脏自主神经损伤、膀胱自主神经损伤、泌尿生殖自主神经损伤等。

胃肠道系统损伤 一般胃肠功能紊乱，会出现消化不良；胃黏膜受损，胃酸抗酸及修复机能受损，会出现胃十二指肠溃疡、出血甚至穿孔。

视力的影响 高血糖会导致晶状体肿胀、变形，影响正常聚焦；也会通过影响眼底血管病变，致使视神经受损。这些均造成视力障碍。

听力的受损 长期高血糖引起的血管病变尤其是微循环障碍会引发听神经病变，出现耳鸣或听力下降。

运动系统的受损 高血糖使肌肉对糖的利用出现障碍，肌肉运动只能动用肌蛋白供能，长期这样会导致肌肉萎缩，加上肌肉纤维的糖基化，致使肌肉收缩功能下降；长期高血糖可引起骨细胞凋亡，抑制成骨细胞分化和活性，刺激破骨细胞活性增强，并抑制骨钙素的合成，导致骨吸收作用增强、骨基质减少、骨质丢失、骨质疏松；加上长期高血糖对末梢神经和血管的损伤会引起关节退化和疼痛，而结缔组织的糖基化又使关节僵硬、活动度下降，均会造成运动功能的下降。

肝脏的损伤 肝脏是血糖的主要代谢场所，葡萄糖的合成和代谢异常，会使脂肪的分解代谢增强，血中游离脂肪酸和甘油三酯增加。它们会在肝脏堆积，引起肝脏脂肪性病变，对肝脏功能造成不良影响。

肾脏的损伤 高血糖升高了机体代谢率，氧化产物的增加加重了肾脏的负担；长期高血糖会对肾脏组织细胞结构、功能和肾脏血管造成损害，减少肾脏血液灌注，降低肾脏的滤过功能，影响代谢产物的排除。

免疫系统的损伤 长期高血糖是一种慢性消耗疾病，会导致患者营养不良、体质下降。高血糖是细菌的培养基，易诱发感染。它引起的血管病变降低了免疫器官的功能，会使免疫细胞的分裂受抑制、活性降低，特别是T淋巴细胞，导致清除病原体的能力下降。

皮肤的损伤 高血糖引起的皮肤血管病变可导致皮肤的坏死。常见的糖尿病足就是这类疾病。

来源：漯河日报

且将新火试新茶

“绿茶养生”门道多



图片来源网络

清明前后，气温适宜，雨量充沛，正是新鲜的绿茶上市的时候。此时的绿茶品质新鲜，口感清香，营养丰富，是很多爱茶人士的心头好。茶的养生作用一向为人称道，但是茶为什么能够养生，喝茶时有哪些讲究？江苏省中西医结合医院营养师许杰超为大家作答。

“绿茶含有很丰富的营养成分，包括儿茶素、咖啡碱（咖啡因）等，还有少量的氨基酸和维生素。”许杰超介绍，长期适量饮用绿茶，有助于降低心脑血管疾病、糖尿病的发病风险，还能调节血脂。与此同时，绿茶的抗氧化效果还能降低辐射带来的伤害，长期使用电脑的人适量饮用绿茶。

儿茶素是绿茶的主要成分之一。儿茶素具有一定的杀菌作用，可以抑制口腔内细菌滋生。因此，常喝绿茶能在一定程度上预防龋齿，清除口臭，达到口腔保健的目的。而绿茶中的咖啡碱（咖啡因），则有提神、利尿的功效，它可以提高肾脏排出率，减少有害物质在肾脏的沉积。

绿茶既然好处多多，那是不是所有人都适合喝呢？

许杰超介绍，绿茶的养生效果是因人而异的。绿茶在一定程度上会影响铁的吸收，因此，不建议患有缺铁性贫血的病人喝太多绿茶。如果正在服用铁剂，也不要喝绿茶，以免事倍功半。而从中医的角度来说，绿茶是没有经过发酵的茶，偏于凉性，因此，胃肠功能不太好的人要结合自身情况决定要不要喝绿茶。此外，有些人服药时喜欢用茶水送服，这也是不科学的。茶水中的鞣酸会影响很多药物的药效，服药还是要用清水。

即使是身体状况良好的人群，喝茶也要掌握一个适度的原则，千万不要喝得太浓、泡得太久。许杰超介绍，不能太浓，是因为绿茶中的咖啡碱（咖啡因）有兴奋作用，过量摄入容易影响睡眠质量；不能泡得太久，则是因为绿茶中有效成分大多易挥发，时间长了，营养价值就会大打折扣。如果喝的时候觉得味道很涩，就是泡得太浓，建议稀释一下。

来源：扬子晚报

市疾控中心提醒

预防春季校园常见传染病

近期春意正浓，天气多变，时寒时暖，流感、诺如病毒等传染病处于高发季节。市疾控中心提醒学校和家长应做好以下防护，保障学生身体健康。

一、流行性感冒预防措施

- 1.接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可显著降低接种者罹患流感和发生重症的风险。
- 2.保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻。
- 3.避免近距离接触流感症状患者，均衡饮食，适量运动，充足休息。

二、流行性腮腺炎预防措施

- 1.在腮腺炎流行期间，尽量不要带孩子到人群密集的场所去，更不要与已患有腮腺炎的孩子一起玩。
- 2.保持室内空气流通，养成良好的个人卫生习惯，锻炼身体，增强体质。
- 3.对接触过传染期流行性腮腺炎病人的易感者要密切观察。

三、病毒性感染性腹泻预防措施

- 1.勤洗手，保持个人卫生，养成正确的洗手方法。
- 2.常通风，保持室内空气流通，每日不少于2次，每次不少于30分钟。
- 3.定期对餐具进行消毒，食物充分加热。在外就餐尽量不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。

四、手足口病预防措施

- 1.勤洗手、勤通风。
- 2.流行期间避免去人群聚集、空气流通差的公共场所。
- 3.儿童出现相关症状要及时到正规医疗机构就诊。

五、水痘预防措施

- 1.接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施。
- 2.流行期间小孩子不去人多的公共场所。
- 3.经常开窗通风。

六、家长注意事项

- 1.尽量少带孩子到人群密集的空气流通差的公共场所活动。不得已带孩子参加活动时，应注意不与可疑患儿接触防止交叉感染。
- 2.在家经常开窗通风，保持室内空气流通，多参加户外活动，增强抵抗疾病的能力。
- 3.如发现孩子有发热、咳嗽、流鼻涕、红斑、皮疹、胃肠道不适等疑似症状的，要立即带孩子到医院诊治，并遵医嘱决定是否来校，自觉接受医院的统一安排接受检查和治疗，确保做到“早发现，早治疗，早报告，早隔离”。

七、学校注意事项

- 1.师生应做好日常健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，不带病到校工作或者学习，并根据需要及时就诊。
- 2.学生入校时测量体温，落实晨午检，出现发热等症立即上报，并及时采取留观等措施。
- 3.学生要坚持健康饮食、规律作息、适度运动、日常防护，牢固树立健康第一的理念，履行个人防护的责任。

融媒体中心记者 李浩然

健康知识

中老年人如何睡个好觉？



图片来源网络

睡眠是人体机能的“加油站”，但随着年龄增长，睡不好、醒得早成了困扰人们的一大问题。中老年人朋友如何才能睡个好觉呢？

夜不能寐有四种常见情况

黑龙江省哈尔滨市第一专科医院睡眠医学科主任徐佳介绍，在人的一生中，三分之一的时间是在睡眠中度过。良好睡眠有三条标准：一是入睡顺利，10至15分钟即可

进入梦乡；二是睡眠过程非常平和，不会在中途醒来；三是睡醒后感觉身体舒适、心情愉快。

徐佳介绍，人们夜不能寐的情况主要有四种：一是入睡难，早上上了床却睡不着，辗转反侧，直至天亮才有困意；二是睡眠时间短，入睡快但醒得早，醒来后就再也睡不着了；三是时睡时醒，似睡非睡，自觉睡得不踏实；四是晨昏颠倒，白天睡不醒，晚上又成了“夜猫子”。

睡眠障碍表现多样

睡眠障碍是指人们在睡眠过程中表现出的各种功能障碍。睡眠质量下降是最常见的主诉。在中老年人中，长期睡眠障碍者占15%。

狭义的睡眠障碍包括人对睡眠环境的适应不良和睡眠不能持续，如对光线、温度、噪音过度敏感，对睡眠环境的突然改变不能适应等，由此引起多噩梦、浅睡眠、易惊醒等，长期如此，容易形成一种“怕睡觉”的心理障碍。广义的睡眠障碍包括各种原因导致的失眠、过度嗜睡、睡眠呼吸障碍及睡眠行为异常（睡眠行走、睡眠惊恐、不宁腿综合征等）。

临床上，睡眠障碍的表现多种多样，轻重不一。徐佳表示，睡眠问题比较复杂，有时是独立存在的，有时是多种因素共同作用的结果。

一是生理或身体原因影响睡眠，某些躯体疾病如肿

瘤、痛风、三叉神经痛等，会给患者带来身体上的不适，同时影响睡眠。二是压力过大会让人睡不安稳，如压力性失眠。三是精神心理因素作祟，70%至80%的精神障碍患者伴有失眠。四是服用药物，如某些抗生素、抗毒药物、抗结核药、抗凝药、降脂药、干扰素等，都可能不同程度影响睡眠质量。

此外，年龄、性别及生活方式等，也是影响睡眠健康的重要因素。随着年龄增长，老年人生长激素分泌减少，褪黑素分泌下降，扰乱了人体正常节律。从性别来看，女性更容易“一夜无眠”。

改善睡眠质量有技巧

每个人的睡觉时间段都是有差异的。中老年人朋友应找到适合自己的作息规律，提高睡眠效率。建议不要在卧室放置家用电器，如电视、冰箱、电脑等；避免戴手表、假牙睡觉；养成不把手机放在枕边的好习惯；最好在卧室挂上厚窗帘，以确保入睡时不受干扰；上床后不要玩手机、听广播、看报纸，杜绝一切与睡眠无关的活动。

徐佳强调，失眠的人即使无精打采，早上也要按时起床，不要赖床，不建议在白天补觉。如果尝试以上方法后仍无法走出睡眠障碍的困境，就应尽早就诊，寻求专业医生的帮助。

来源：老年健康报

柚子鸡



图片来源网络

材料：土鸡1只，柚子肉半个，枸杞15g，去核大枣5枚，生姜5g，葱5g，料酒、盐适量。

做法：土鸡去掉内脏，所有材料洗干净，生姜切丝，葱切段。用盐和料酒给土鸡里外涂抹，将柚子肉塞入鸡肚。将处理好的鸡、姜丝、葱段、枸杞、大枣放入盘中，撒上盐，淋上料酒。放入锅中隔水蒸约1小时，蒸至鸡肉熟透即可品尝。

功效：鸡肉性温，具有温中益气、补虚填精、健脾胃、强筋骨的功效。由于是补益汤，要在病愈后食用。温补的鸡肉和偏寒的柚子组合成最佳拍档，正好寒温互消。此外，鸡汤进补，柚子可以消食化痰，一消一补，整道汤比较平和，除了补虚，柚子鸡还能补益脾胃、化痰止咳，呵护好家人的脾胃，预防呼吸系统疾病，最适合早春时节食用。

